



子どもが安全にインターネットを利用するためにフィルタリングを利用しましょう!

インターネット上には、児童ポルノ・残虐な暴力シーン・過激な性描写等、青少年に有害な影響を与えるコンテンツが氾濫しています。また、出会い系サイトやコミュニケーションサイトを利用して、子どもが性的被害に遭う事例も発生しています。



一度写真がインターネット上に流出すると、すべての写真を削除することは事実上不可能です。

スマートフォンの場合、①携帯電話回線②無線LAN回線③アプリの3つのフィルタリングが必要となります。携帯電話大手3社が提供する「あんしんフィルター」などは、簡単な設定でフィルタリングが可能です。使用時間や利用できるアプリの制限など、子どもの年齢に応じた制限レベルを設定しましょう。

また、子どもがだまされたり、脅されたりして自分の裸体を撮影させられたうえ、メールで送られる事例も発生しています。デジタル写真は、コピーが容易であり、

子どもであっても、児童の裸の写真を第三者に送信したり、送信させたり、スマートフォンに保存した場合には、児童買春・児童ポルノ禁止法違反の被疑者として検挙・補導されるおそれがあります。子どもが自らを撮影した画像で被害に遭わないよう、ご家庭でご指導ください。

少年に関する相談や困りごとはお気軽に電話ください。

○伊佐湧水警察署

☎0995・22・0110

○少年サポートセンターのヤングテレフォン

☎099・252・7867

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎0110



認知症を地域で支える「若年性認知症」

12月15日、認知症サポーター養成講座の講師として伊佐市で活動するキャラバン・メイト（登録41人）を対象に、鹿児島県若年性認知症支援コーディネーターの堀之内広子氏を講師にお迎えし、「若年性認知症相談・支援の現状」について研修会を開催しました。

伊佐市では、認知症の人やその家族を見守り、応援する「認知症サポーター」養成の出前講座を行っています。今回、研修したキャラバン・メイトが講師としてお伺いします。地域や職域団体、少数のグループでも構いません。お気軽に申込みください。

若年性認知症は、65歳未満で発症する認知症（症状の総称）のこととて、その原因疾患は脳血管性認知症やアルツハイマー病、前頭側頭型認知症などで病気の種類によって症状が異なります。若い人の場合、認知症であっても本人や周囲の人が気づかず、重症化するまでわからないことが多いとされています。50代〜60代で発症する人が多く、経済的な問題や介護負担、利用できる制度やサービスなど多様な問題に対応する必要があります。早期発見、早期診断が重要な鍵となります。少しでも気になることがあれば早めの「相談」「受診」を心がけてください。

※認知症サポーター養成講座は4月以降の開催について受け付けます。

◆介護サービスの利用や認知症に関する相談窓口
地域包括支援センター

☎2377（大口）
☎1307（菱刈）

◆若年性認知症相談窓口
公益社団法人認知症の人と家族の会鹿児島支部（専用電話）

☎099・251・4010

高年齢者元気度
アップ・ポイント事業

2月の対象活動
○元気アップポイント忠元



問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎1311



子どもとメディア

私たちの生活に欠かせなくなってきたスマートフォンや携帯電話、テレビ、パソコンなどのメディア。知りたいことを簡単に知ることができたり、簡単に連絡が取れたりと便利な反面歩きスマホでケガをしたり、家族で話をする時間が減ったりなど、生活への影響が叫ばれています。

大人でもさまざまな影響が出ている中で、生まれた時からメディアにさらされている子どもたちには、どのような影響が出てくるのか知っていますか。

◎乳幼児の時期

赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで「おなかがすいた」「オムツが濡れた」などの生理的欲求や、「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求を訴えます。その時に、周りの大人が「どうしたの」と声をかけ、目を合わせて対応することで、親子の絆や人を信じる心が育ちます。

しかし、大人がスマホやテレビに夢中で気づかれず、訴えに応えてもらえないことが続くと、人に期待す

る心が育ちにくかったり、人と関わる体験が不足したりして心の成長を妨げてしまいます。

子どもは人、自然、物などと触れ合い、さまざまな体験をすることで、見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れるといった五感が育ちます。また、体験を誰かに伝えたい気持ちで育つて「ことば」が始め、体を使って遊ぶことで体力や運動能力が育ち、心と体が成長します。メディアに長時間さらされるといことは、心と体の成長に影響が及ぶのです。

◎小学生以降の時期

子どもが成長するにつれてテレビを見たり携帯を使ったりと、個々でメディアを使用する機会も増えてきます。その中で長時間、テレビなどのメディアに没頭してしまうと、記憶や判断を司る脳の前頭前野の機能が低下すると言われています。前頭前野の機能が悪くなると、自己コントロールができなくなったり、簡単なことが覚えられなくなったりします。また、ゲームや携帯などを夜遅く

までしていると、脳が昼と夜の区別がつかなくなり睡眠不足になったり、朝起きられなくなったりと生活リズムの乱れにつながります。

子どもとメディアの「5つの提言」 より良い関係を作り出すための

- ① 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

公益社団法人
日本小児科医会

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、携帯、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。

「元気があれば」
 2021年の町長訓示は、人が集まる形式を中止し、音声配信となりました。
 コロナ禍、緊張感を持って業務にあたる公立南三陸病院の職員に対し感謝の言葉を述べたあと、現在の苦難と震災当時を重ね、この10年復興事業に携わってきた職員を労いました。
 震災から10年となる3月を前に、ご挨拶や取材等があり、町長は連日、対応に追われているようです。その中で「震災当時を知る職員は、現在何人ですか」と聞かれ、改めて調べてみると6割だったとのこと。そのことを踏まえ「あの苦難の日々を知らない職員が4割、辛さは知っているが、当時の現場の苦勞を知らない彼らに、当時どう向き合ってたか伝えていって欲しい」と話がありました。

復興事業ではありませんが、町建築物として最後となる「伝承館」や「道の駅」も来春完成予定です。
 時間の経過は、町の復興を進めてきましたが、同時に震災の風化を不安視する声もあります。震災のあと、続々訪れてくれた支援者や観光客は減少気味で、全国各地が被災する中「待っているだけでは忘れられてしまう」という危機感を持つ町民や事業者も少なくありません。それに加え、このコロナ禍ですから、これからどうなるのだろうかと不安になります。
 そんな時は思い出しましょう。シンプルだけど力強い、町長訓示の結びにもあった言葉―。
 「健康第一、今年一年みんなで乗り切ろう」
 (柿ノ迫秀美)



世界一 やさしいまちを目指します DMO やさしいまち 伊佐 ざつま



薬草を食べて健康に

毎日の食卓に欠かせない梅干し。ウメは、病原菌の殺菌作用をはじめ、各種鎮痛作用、代謝異常を治すなどの効果があり、「三毒を断つ」とされてきました。
 三毒とは、食べ物・血液・水（血液以外の体液）に関する毒を言います。病原菌など食べ物に付着する毒はウメのもつ強い抗菌作用、整腸作用、解毒作用で解消します。血液に関する毒とは血液の代謝がよくない時にできる毒で、クエン酸による代謝促進やピクリン酸による肝機能活性化により解消します。水毒は、青酸配糖体による活性や豊富なミネラル（カルシウム・カリウム・マグネシウムなど）が不要な水分の除去に作用します。

レシピ

【梅しょうが番茶】

大きな湯飲み茶碗に梅干し2個とすりおろしたショウガと少々の醤油、熱い焙じた番茶を入れます（胃の痛み、下痢、食欲増進、風邪、咳止めなどにおすすめ）。※さらに大根おろしや刻みネギを加えるとより効果的です。

まれるミネラル群の効果に加わることで強力な鎮痛効果が期待できます。
 青ウメを煮詰めた梅肉エキスは、強い殺菌作用があり、細菌性の下痢に有効で、整腸作用に優れ、食欲不振にも効果があるといわれています。
 *村上光太郎著「食べる薬草事典」―薬草を食べる―から出典



Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)



よんひゃくまんさいのびわこさん



(出版：理論社)

梨木香歩 / 作 小沢さかえ / 絵

びわこさんは、大地の記憶にある、ちゃぼんちゃぼんと遊んでいた頃の海に帰りた一心で、ハマヒルガオたちを連れ、移動を続ける。そして疲れて移動する気力がなくなった頃…。

所蔵館：両館



今度生まれたら 内館牧子



(出版：講談社)

夫の寝顔を見ながら「今度生まれたら、この人とは結婚しない」とつぶやいた70歳の夏江。何の不满もない老後だが、人生の選択はこれでよかったのかと自らに問い…。

所蔵館：両館

【2月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

■ は休館日 ○ はイベント

開館時間 火～土：9時～18時
日・祝日：9時～17時

◎蔵書点検のため大口図書館は
2月1日(月)～8日(月)は
休館です。



大人のためのお話し会の様子

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
おともだちになってくれる？	アニタ・ジェラーム	両館
怪物園	junaida	両館
うしとぎん	高島那生	両館
しかくいまち	戸森しるこ	両館
かけだしたイス	サトシン	大口
【 一 般 】		所蔵館
いとまの雪	伊集院静	両館
神様には負けられない	山本幸久	両館
ふつうでない時をふつうに生きる	岸本葉子	両館
みんなの遊べる軽トラ		大口
蒸しレシピ	ワタナベマキ	菱刈

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】 ※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して中止や延期する場合があります。

○ふれあいメルヘンひろば

日 時 2月27日(土) 10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティア「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

※菱刈図書館ではブックリサイクルコーナーを常設しています。定期的に入れ替えていますので、ぜひご利用ください！



問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎220417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎263000

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊

VOICE



はやし じゅんぺい

昨年の暮れ、改修中の古民家にて「DIY断熱エコリノベワークショップ」を開催しました。

まずは座学で熱について学び、仕組みを理解することで、なぜ断熱をするのか、どうやって断熱をするのかを考えました。そして実践として、断熱障子をつくったり屋根裏に潜り込んで断熱材の敷き込みを行ったりしました。

仕組みを理解し手を動かすことで、状況が異なる家でも応用が利き、予算と相談しながらDIYでできることの幅



も広がったと思います。参加者の方々からも「自分でも自分に合った、自分の家に合った方法で断熱にチャレンジできそう」と思えたことがよかったという声があがりました。勉強になったことはもちろん、人と過ごせる時間のありがたさや楽しさを改めて感じました。

針持で炭作りを行っていらっしゃる古川さんからだいた窯土で炉壁をつくり、ついに薪ストーブもやってきました！火のある暮らしっていいですね。

コロナのこともあり、人を招いて



のイベントなどを積極的に行うことができずもどかしい思いでいっぱいだった2020年でした。伊佐を気持ちよく楽しんでもらえるその日に向けて、できることをコツコツと進めていきたいと思っています。

2021年もどうぞよろしくお願ひします!!

(林 俊平)



たかい いちもち

「数年に一度の〇〇」という言葉を、よく目にします。12月31日、「数年に一度の」がやって来て、外が白くなっ



ていて、久しぶりに氷柱を見ました。



愛媛のお父さんから、みかんが大量に届きました。毎日せっせと食べていますが、まだ減りません。冷凍庫はみかんに占領されています。そして、やっぱり愛

媛のみかんは美味しいなあと思います。今まで当たり前で食べていたので気づきませんでした。故郷の味です。伊佐米の美味しさも、地元の人にとってはそんな感じなんだろうね。

来たばかりの頃「なんにもないよ〜」という声を、何度か聞きました。

1月1日、鬼火焚きを見に行きました。初めての鬼火焚きです。天まで届きそうな火柱と、踊り狂う火の粉、予測不能な竹のラップ音に、ただただ驚き、感動しました。初めてだから楽しいこと、当たり前だから楽しいこと。なんにもないから、余白を楽しむ。



そんな2021年にしたいです。とはいえ、映画館があったらもっと楽しいのになあ。

おっと、眩いちゃいました。(高市 知美)

寒いですね。断熱に挑戦して快適にすごしたかったのですが間に合わず、



中村

初めての伊佐の冬は冷え性の自分には応えませんが、雪景色の伊佐も風情があって素敵です！



清永

自然派ワインにはまっています！



田崎

本当の伊佐の冬が来たんだと実感。ストーブ買いました！



小仲

来月にワークショップ開催予定です！



金山